

WOD 15.2

06/03/22 - 13/03/22

FOR TIME CAP 14'

- 21 Hang Power Clean
- 21 Push Jerk
- 42 Wall Ball
- 15 Hang Power Clean
- 15 Push Jerk
- 30 Wall Ball
- 9 Hang Power Clean
- 9 Push Jerk
- 15 Wall Ball

HANG PC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
PUSH JERK	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
WALL BALL	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
HANG PC	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99						
PUSH JERK	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114						
WALL BALL	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129						
	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144						
HANG PC	145	146	147	148	149	150	151	152	153												
PUSH JERK	154	155	156	157	158	159	160	161	162												
WALL BALL	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177						

RX: 80/60 Kg.
INT/MASTER: 70/50 Kg.
SC: 50/35 Kg.
Ball: 9/6 Kg.

TOTAL TIME / REPS.

- RX
- INT
- SC

Athlete's Name & Signature



WOD 15.2

06/03/22 - 13/03/22

REGLAS.

Hang Power Clean. Para el HPC será obligado hacer un Peso Muerto antes de comenzar el movimiento quedando con cadera y piernas completamente extendidas. Se podrá hacer Bouncing (rebote en los cuádriceps) pero esperar medio segundo antes de realizar cada repetición para que quede claro que en la posición de recepción del HPC las rodillas y cadera quedan bloqueadas y los codos por delante de la barra.

Wall Ball. La altura para realizar el Wall Ball será para chicos de 10 ft (3,05 m) y de 9 ft (2,74 m) para chicas, recordad que hay que medirla y enseñar el peso del MedBall. Se permitirá empezar los WallBall con un MedBall Clean y se tendrá que ver claramente como se rompe el paralelo durante la sentadilla (prestad atención al ángulo de grabación).

Push Jerk. El movimiento comenzará con la barra en posición de Front Rack y terminará con la barra encima de la cabeza con rodillas, cadera y codos bloqueados. Estará permitido hacer touch&go rebotando en los hombros.

##GRABACION##

Presentación del atleta.

Presentación y medición de objetos a utilizar en el wod, altura de cajón, altura de wall ball, pesos de discos, barra mancuernas, etc.

Ángulo de visión claro, TODO LO QUE NO SE VEA CLARO SERÁ NOREP.

Se deberá ver el reloj durante toda la grabación, para impedir posibles desenfoces o que el reloj salga de cámara lo mejor será usar alguna app para grabarse tipo WodProof.

RECORDAD!!! EL WOD Y LOS RESULTADOS SE SUBEN A WB ANTES DEL DOMINGO A LAS 23:59, SINO, SERÁ WOD NULO.